

电子产品上瘾危害儿童心理健康

iPad、iPhone 流行,不少电子产品的更新速度更是惊人,孩子们的身心也开始经历一种新的考验。据英国《每日电讯报》报道,英国“老师与讲师协会”发现,越来越多的儿童对平板电脑和手机类电子产品“上瘾”,这种负面影响应当警惕。

电子产品是双刃剑

该协会警告说,一些孩子由于使用电子产品,正在逐渐丧失一些简单的动作技能——很多三四岁的小孩能够在屏幕上划来划去,却因为长时间“粘”在平板电脑上而不能灵活地使用自己的手指。一些年龄稍大的儿童由于长期依赖电子产品而无法使用笔或在纸质试卷上答题。

协会呼吁家长们,抵制平板电脑的使用。英国公共卫生部门指出,儿童过度使用电子产品、上网时间太久会导致心理健康问题,如孤独、失落和焦虑等。

专家表示,电子产品可以给大家带来更高性价比的社交成本,丰富业余生活,但电子产品也是一把双刃剑,它们既能愉悦身心,也可能对人造成伤害。

人格不健全的人,会因为别人玩电子产品而被动地玩,但人格成熟的人会知道自己想要的是是什么,这样他就不会盲从。专家表示,电子依赖的产生是由于人的本身人格方面的不足,在整个社会环境的促使之下,使得人产生了对某种电子产品的依赖。孩子并未真正成长为一个自我负责的人,因此相对于成人而言,他们更容易迷失自己。



别让电子产品成电子保姆

随着电子产品的流行,现在的孩子接触电子产品的年龄越来越小。市民郑女士告诉记者,自己家的小孩 2 岁多就开始玩电子游戏,“那会儿,他话都还说不太清楚”。

许多年轻父母因养育孩子缺乏经验和耐心,当孩子不太听话的时候,自己不是用心去解读孩子、安抚孩子,而是把手机、平板电脑塞到孩子手中,让孩子尽情玩电子游戏。电子产品成了名符其实的“电子保姆”。这样做的结果是,孩子与电子产品之间的关系越来越远,与父母的关系却越来越远了。当亲子关系出问题的时候,孩子的健康成长免不了会出问题。

专家表示,不是说孩子不能接触电子产品,而是提醒父母,孩子接触电子产品从小就应该把握好度,让孩子养成良好的习惯。

人生的最初几年,是人格形成的关键时期,在这段时间内,孩子们探索世界的欲望非常强,接受新事物的速度也非常快,且形成的社会认知对孩子未来将会产生深刻、深远的影响。这一时期,父母应为孩子提供各种条件,让孩子广泛接触自然、接触社会,充分满足孩子对现实世界的好奇心,并学会与人相处的基本技能,而不是让孩子把大量的时间花在人机交流上。

(据京华时报)

父母应做好表率

专家表示,孩子们花在电子产品上的时间越多,社会交往的机会就减少,社会兴趣的范围也就越窄,这实际上剥夺了孩子健全人格的成长机会,对孩子的成长留下隐患。

如果孩子已经对电子产品产生一定的依赖,家长应该“导而不堵”。不管平时工作多忙,都要尽力抽出时间与孩子相处,在与孩子充分接触中,形成健康依恋关系;在与孩子的良性互动中,陪伴孩子广泛接触陌

生世界,把电子游戏变成孩子的兴趣之一,而不是兴趣的全部。让孩子从小就明白玩什么、玩多长时间,从接触电子产品第一刻开始,父母就应督促孩子遵守约定。

专家建议,父母应严格控制儿童使用电子产品的时间,父母还应做好表率,与孩子交流时放下电子产品,吃饭不开电视,不频繁看手机,睡觉前不使用电子产品;父母应注重培养儿童更多的兴趣爱好,带孩子参与丰富多彩的活动。



产后运动助妈妈恢复体形



不少妈妈经历了十月怀胎后,体态变得臃肿,皮肤也松弛很多,如何在产后迅速恢复产前的身材呢?专家表示,产后适当的运动对于身体恢复大有好处,通常产后运动可以在产后 7 天开始(剖腹产在产后 10 天)。不过运动中不要过分用力,不要企图产后“马上”恢复体形。专家介绍了几种比较适合产妇产后的运动。

散步 对于产后虚弱的妈妈来说,散步强度小,实现起来容易,是最简单、最有效的锻炼方式。不过要注意,散步也需要循序渐进,刚刚开始散步时最好一次散步 5 到 10 分钟,以后慢慢地增加到每次散步 30 分钟左右。最好每次增加的时间不要超过 5 分钟,一次一次地增加。最好以你习惯的频率

不断地增加散步的长度。

呼吸运动 仰卧位,两臂伸直放在体侧,深吸气使腹壁下陷内脏牵引向上,然后呼气,目的是运动腹部活动内脏。

胸部运动 妈妈们平躺,手平放两侧,将两手向前直举,双臂向左右伸直平放,然后上举至两掌相遇,再将双臂伸直平放,再回胸前后回原位,重复 5~10 次。这样可以使乳房恢复弹性,预防松弛下垂。

臀部运动 妈妈们要俯卧,将一腿举起,促使足部贴近臀部,然后伸直全腿放下。左右腿交替同样动作,重复 10~15 次,每日 2 遍。这样可促进臀部和大腿肌肉恢复较好的弹性与曲线。

(钱宇阳)